45568

OL/2020/85/S-I, II

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

85 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2020
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2020
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2020

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II
மனைப் பொருளியல் I, II
Home Economics I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.
(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. පහත දැක්වෙන සීනි වර්ග අතුරෙන් ඩයිසැකරයිඩය කුමක් ද?
(1) ග්ලූකෝස් (2) මෝල්ටෝස්
(3) ගැලැක්ටෝස් (4) ෆ්රුක්ටෝස්

2. ලයිසීන් සහ මෙතියොනීන් යන දෙකම බහුල ආහාර ද්‍රව්‍යය කුමක් ද?
(1) සහල් (2) කඩල (3) කිරි (4) බෝංචි

3. පොල්වල බහුලව අඩංගු වන්නේ,
(1) ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල ය. (2) ඔමේගා-3 මේද අම්ල ය.
(3) සංතෘප්ත මේද අම්ල ය. (4) අසංතෘප්ත මේද අම්ල ය.

4. යකඩ ඌනතාවයෙහි රෝග ලක්ෂණයක් වනුයේ,
(1) සුදුමැලි බව යි. (2) පාචනය යි.
(3) මුඛය වණ වීම යි. (4) මල බද්ධය යි.

5. ශරීරයට කැල්සියම් අවශ්‍ය වනුයේ කුමන කෘත්‍යයක් සඳහා ද?
(1) පැහැදිලි දෘෂ්ටිය ලබාදීමට (2) ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට
(3) ආහාර ජීර්ණතාව වැඩි කිරීමට (4) අස්ථි සහ දත් වර්ධනයට

6. විටමින් B_2 හි රසායනික නාමය කුමක් ද?
(1) තයමීන් ය. (2) රයිබොෆ්ලේවින් ය.
(3) නයසින් ය. (4) ෆෝලික් අම්ලය ය.

7. ග්‍රෑම් එකකින් ආසන්න වශයෙන් ශක්තිය කිලෝ කැලරි 9ක් සපයන ආහාර ද්‍රව්‍යය කුමක් ද?
(1) තල (2) පොල් තෙල් (3) සහල් (4) බතල

8. මේදය ජීරණය කරන එන්සයිමය කුමක් ද?
(1) ලැක්ටේස් (2) සුක්රේස් (3) පෙප්ටිඩේස් (4) ලයිපේස්

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

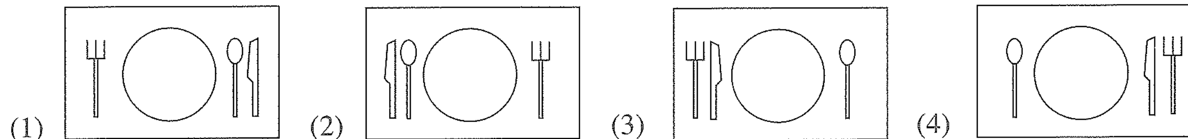
9. ආහාර ජීරණ පද්ධතිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) මුඛයේදී ප්‍රෝටීන් ජීරණය ආරම්භ වේ.
(2) ආමාශයේදී මේද තෛලෝදකරණය සිදුවේ.
(3) පිත්ත ප්‍රණාලය සහ අග්න්‍යාශයික ප්‍රණාලය ග්‍රහණියට විවෘත වේ.
(4) පෝෂක අවශෝෂණය ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු වන්නේ මහාන්ත්‍රය තුළදී ය.

10. පහත ප්‍රකාශ සලකන්න.
A - ශක්ති අවශ්‍යතාව වැඩිය.
B - ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව වැඩිය.
C - කැල්සියම් අවශ්‍යතාවයෙහි වෙනසක් නොමැත.
සාමාන්‍ය කාන්තාවක හා සැසඳීමේදී, ක්ෂීරණ මවක් සඳහා නිර්දේශිත පෝෂණ අවශ්‍යතා හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශ වනුයේ,
(1) A හා B පමණි. (2) A හා C පමණි.
(3) B හා C පමණි. (4) A, B හා C යන සියල්ලම ය.

11. පිසීමේ ක්‍රම පිළිබඳ නිවැරදි වගන්තිය කුමක් ද?
(1) බැදීම, වියළි තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රමයකි.
(2) ස්ටුකිරීමේදී අඩු උෂ්ණත්වයක් හා කෙටිකාලයක් ගතවේ.
(3) පීඩනයෙන් පිසීමේදී උෂ්ණත්වය $100^{\circ}C$ කි.
(4) තැම්බීම, තෙත් තාපයෙන් පිසීමේ ක්‍රමයක් වේ.

12. වැඩිම කැලරි අගයක් සහිත ආහාරවේල ඇතුළත් වරණය කුමක් ද?
(1) බත්, කොස් ව්‍යංජනය, හාල්මැස්සන් බැදුම, වම්බටු මෝජු
(2) බත්, අර්තාපල් ව්‍යංජනය, මාළු ඇඹුල්තියල්, ගොටුකොළ සම්බල
(3) බත්, පරිප්පු ව්‍යංජනය, කුකුළු මස් ස්ටු, තක්කාලි සලාදය
(4) බත්, පිපිඤ්ඤා ව්‍යංජනය, මාළු කරිය, මුකුණුවැන්න මැල්ලුම

13. අපරදිග විධිමත් ආකාරය අනුව මේසය සකස් කර ඇති නිවැරදි ක්‍රමය තෝරන්න.


(1) (2) (3) (4)

14. ආහාර ද්‍රව්‍යයක් බ්ලාන්ච් කිරීමේදී එහි,
(1) ජල ප්‍රමාණය අඩු වේ. (2) වර්ණය ආරක්ෂා වේ.
(3) පෝෂණ අගය වැඩි වේ. (4) රසය වැඩි දියුණු වේ.

15. නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) වම්බටු කැපීමෙන් පසුව සිදුවන වර්ණ විපර්යාසය එන්සයිමීය දුඹුරු පැහැගැන්වීම නිසා සිදුවන්නකි.
(2) පැස්ටරීකරණයේදී ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් සියල්ල මෙන්ම ඒවායේ බීජාණු ද විනාශ වේ.
(3) ඉඳිආප්ප සකස් කිරීමේදී තාප සංක්‍රාමණය ප්‍රධාන වශයෙන් සිදුවන්නේ සන්නයනය මගිනි.
(4) ආහාර බාල කිරීමේදී ගම්මිරිස් ඇටවලට කුරක්කන් ඇට මිශ්‍ර කරයි.

16. ආහාර පරිරක්ෂණයේදී සීනි එක් කිරීම මගින් කුමක් සිදු වේ ද?
(1) විජලනයට උපකාරී වේ. (2) සාන්ද්‍රණය අඩු වේ.
(3) සාන්ද්‍රණය වැඩි වේ. (4) ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ වේ.

17. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව පවත්නා පෝෂණ ගැටළුවක් වනුයේ,
(1) සින්ක් ඌනතාව යි. (2) කැල්සියම් ඌනතාව යි.
(3) යකඩ ඌනතාව යි. (4) විටමින් C ඌනතාව යි.

18. ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ගර්භාෂය ඇතුළත ආස්තරය බිඳීයාම ආර්තවය ලෙස හඳුන්වයි.
(2) ඩිම්බය හා ශුක්‍රාණුව සංසේචනය වීම සිදුවනුයේ ගර්භාෂය තුළදී ය.
(3) පරිණත ඩිම්බය පිටවීමෙන් අනතුරුව ෆැලෝපීය නාලයට ඇතුළු වේ.
(4) ආර්තව චක්‍රය ඊස්ට්‍රජන් හා ප්‍රොජෙස්ටරෝන් යන හෝමෝන මගින් පාලනය වේ.

19. ළමා සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) දරුවකුගේ මාස 5දී බර, උපත් බර මෙන් දෙගුණයක් පමණ වේ.
(2) ළදරුවකුට අතිරේක ආහාර දීම කළයුතු වන්නේ දත් ඒම ආරම්භ වූ පසුව ය.
(3) මසකට වරක් පරිණත ශුක්‍රාණු මෝචනය වේ.
(4) මල්වර වීමේ සිට ජීවිත කාලය පුරාම ඩිම්බ පරිණත වීම සිදු වේ.

20. නව යොවුන් වියෙහි මානසික වර්ධනය හා සම්බන්ධ සාවද්‍ය ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) විවිධ දෑ පිළිබඳව සොයා බලයි.
(2) නිර්මාණාත්මක කුසලතා පෙන්නුම් කරයි.
(3) අන් අය සමග තර්ක කිරීමට පෙළඹෙයි.
(4) කාලය හා දුර යන සංකල්ප අවබෝධය ආරම්භ වේ.

21. නව යොවුන් වියෙහි දරුවන්ගේ හැසිරීම් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) හුදකලාව සිටීමට ප්‍රිය කරයි.
(2) ආත්මාර්ථකාමී හැසිරීම් පෙන්වයි.
(3) වීරාභිවන්දනයට හා අනුකරණයට පෙළඹෙයි.
(4) චිත්තවේග ප්‍රකාශනයෙහි ස්ථාවර බවක් පෙන්නුම් කරයි.

22. ගර්භනී අවධියේදී වෛද්‍ය උපදෙස් අවශ්‍ය වන සංකූලතාවයකි,
(1) පාචනය. (2) වමනය. (3) මලබද්ධය. (4) අධිරුධිර පීඩනය.

23. මාතෘ සායනයකදී ගර්භණී මවකට යකඩවලට අමතරව ලබාදෙන පෝෂකය කුමක් ද?
(1) ෆෝලික් අම්ලය (2) විටමින් A (3) විටමින් D (4) විටමින් K

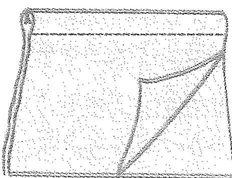
24. මාතෘ සායනයකදී එක් වරක් පමණක් සිදුකරන පරීක්ෂණයක් හෝ පරීක්ෂාවකි,
(1) උස මැනීම. (2) බර මැනීම. (3) මුත්‍රා පරීක්ෂණය. (4) රුධිර පීඩනය මැනීම.

25. නවජ දරුවකුගේ දැකිය නොහැකි ලක්ෂණය කුමක් ද?
(1) ප්‍රතීක ක්‍රියා පිළිබිඹු කිරීම
(2) සම සිනිඳු රෝමවලින් වැසී තිබීම
(3) හිස ශරීර දිගෙන් ¼ක් පමණ වීම
(4) සිරුරෙහි මේද පටක හොඳින් වර්ධනය වී තිබීම

26. වයස අවුරුද්දක් වන දරුවකු පෙන්වන හැකියාව කුමක් ද?
(1) හුළං පිරවූ බෝලයක් අල්ලා ගැනීම
(2) සෙල්ලම් කාරයක් තනිව පදවාගෙන යාම
(3) බිල්ඩින් බ්ලොක්ස් භාවිත කරමින් විවිධ වස්තූන් ගොඩනැගීම
(4) අනෙක් දරුවන් සමඟ ක්‍රීඩා භාණ්ඩ බෙදා ගැනීම

27. ළදරුවකුට මාස හතර සම්පූර්ණ වීමේදී දෙනු ලබන එන්නත වනුයේ,
(1) BCG එන්නත ය.
(2) MMR එන්නත ය.
(3) පංච සංයුජ එන්නත ය.
(4) ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස් (JE) එන්නත ය.

28. මෙම රූප සටහනෙන් දැක්වෙන මූට්ටුව කුමක් ද?



(1) ප්‍රංශ මූට්ටුව
(2) සරල මූට්ටුව
(3) පැතලි මූට්ටුව
(4) අතිච්ඡාදන මූට්ටුව

29. ක්විල්ට් කිරීමේදී භාවිත වන මැස්ම කුමක් ද?
(1) වාටි මැස්ම (2) පිස්මේන්තු මැස්ම (3) සන්නාලි මැස්ම (4) සිහින් නූල් දුවවීම

30. මැහුම් ක්‍රමය වෙනස්වන නමුත්, මැස්මේ සමානතාවක් පෙන්නුම් කරන විසිතුරු මැහුම් ක්‍රම දෙකක් වනුයේ,
(1) බුලියන් මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම යි.
(2) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම සහ බුලියන් මැස්ම යි.
(3) කතිර මැස්ම සහ බ්ලැන්කට් මැස්ම යි.
(4) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම සහ කතිර මැස්ම යි.

31. ඇඳුම් නිර්මාණයේදී දක්කු රේඛා සලකුණු කිරීමේ අවශ්‍යතාව මින් කුමක් ද?
(1) ලිහිල්බවක් ගෙනදීම
(2) අවශ්‍ය හැඩය ලබා දීම
(3) රෙදි පිරිමසා ගැනීම
(4) විසිතුරු බවක් ලබා ගැනීම

32. රෙදි පිළි සහ ඇඳුම් සැකසීම හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) මූට්ටුවල නොමැසූ අද්දර නිම කිරීම සඳහා නූල් ඇදීම භාවිත කළ හැකිය.
(2) සේද සහ ලෝම සත්ත්වමය කෙඳි වන අතර රෙයෝන් කෘත්‍රිම කෙන්දකි.
(3) ළමා ගවුමෙහි කඳ කොටස මැසීමේදී උරහිස සම්බන්ධ කිරීමට පෙර ආර මැසිය යුතු වේ.
(4) වාටි මැස්ම අවසන් කිරීමේදී ආපසු මසන මැස්ම හොඳ පිටින් පැහැදිලිව දිස්විය යුතුය.

33. ඇඳුමකට පෝරුවක් ඇමීම සඳහා කපුරෙදි භාවිත කිරීමට පෙර පළමුව කළ යුතු වන්නේ කුමක් ද?
(1) සේදීම (2) කැඳ දැමීම (3) ඉස්ත්‍රික්ක කිරීම (4) එල්ලා තැබීම

34. ඇඳුම් නිර්මාණයේදී භාවිත වන මිනුම් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - පපුව මිනුම
B - ඉන මිනුම
C - ඉදිරිපස හරස් මිනුම
D - උරහිස මිනුම
E - අත අග මිනුම

මේවා අතුරෙන් පිළිවෙලින් වක්‍ර මිනුමක් සහ සෘජු මිනුමක් වන්නේ,
(1) A සහ B වේ.
(2) A සහ E වේ.
(3) B සහ C වේ.
(4) C සහ D වේ.

35. නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) කපුරෙදි ගිනිදැල්ලට ඇල්ලූ විට උණු වේ.
(2) ළමා ගවුම ලිහිල්ව මැසිය යුතුවේ.
(3) අක් සැරසිලි යෙදීමෙන් ඇඳුම්වල මතුපිට අලංකාර කර ගත හැකිය.
(4) ඇඳුම් එළලීමේදී හුරුළු කටු මැස්ම යොදා ගත හැකිය.

36. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක ඇතුළත් අත්‍යවශ්‍ය වියදම් දෙකක් වනුයේ,
(1) උත්සව සහ නිවාස යි.
(2) ගමනාගමනය සහ චාරිකා යි.
(3) අධ්‍යාපනය සහ විනෝදය යි.
(4) ඇඳුම් පැළඳුම් සහ ආහාර යි.

37. ගෘහීය සම්පත්වලට අයත් වන භෞතික සම්පත කුමක් ද?
(1) කාලය (2) ජලය (3) ශ්‍රමය (4) විදුලිය

38. නිවසකට ස්වාභාවික ආලෝකය මෙන්ම වාතාශ්‍රයද ලබා ගැනීම සඳහා භාවිත කරන අනුයෝගී ක්‍රමය කුමක් ද?
(1) දොර (2) ජනේල (3) වාකවුළු (4) මැදමිදුල

39. ගෘහ අලංකරණය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) කහ, කහතැඹිලි සහ රතු බද්ධ වර්ණ ලෙස හැඳින් වේ.
(2) තිරස් රේඛාවලින් සෘජු බව සහ ශක්තිමත් බව යන හැඟීම් ගෙන දේ.
(3) එකම ලක්ෂණය නැවත නැවත පෙන්නුම් කිරීම රිද්මය ලෙස හඳුන්වයි.
(4) වර්ණයක තීව්‍රතාව ලෙස හඳුන්වන්නේ එම වර්ණයේ ලා හෝ තද බවයි.

40. උදාසීන වර්ණ දෙකක් වනුයේ,
(1) කළු සහ සුදු ය. (2) කහ සහ අළු ය. (3) කොළ සහ දුඹුරු ය. (4) නිල් සහ දම් ය.

* *

[පස්වැනි පිටුව බලන්න.

85 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2020
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2020
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2020

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II
மனைப் பொருளியல் I, II
Home Economics I, II

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය හා තවත් ප්‍රශ්න **හතරක්** තෝරා ගෙන, ප්‍රශ්න පහකට පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.
* **පළමුවන** ප්‍රශ්නයට ලකුණු **20** ක් හිමි වන අතර, අනෙකුත් සෑම ප්‍රශ්නයකට ම ලකුණු **10** බැගින් හිමි වේ.

1. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

මව, පියා සහ යොවුන් දියණියන් දෙදෙනෙකු සිටින පවුලකි. පියා විදේශගතව රැකියාවක නියැලෙන බැවින් මවත් දියණියන් දෙදෙනාත් මිත්තණියගේ නිවසේ ජීවත් වෙති. පාසල් ශිෂ්‍ය නායිකාවන් වන දියණියන් දෙදෙනා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් ලෙස නාට්‍ය හා ක්‍රීඩාවල නියැලෙති. ඔවුහු දෙදෙනා පාසල් විවාද කණ්ඩායමේ ද සාමාජිකාවෝ වෙති. මව නිවසේ සිට ආහාර වේල් සැපයීමේ සේවාවක නිරත වන අතර, දියණියෝ දෙදෙනා එහි මුදල් කළමනාකරණය සඳහා සහාය වෙති.

දියවැඩියා රෝග තත්වයෙන් පෙළෙන මිත්තණියට ඇඳුම් හා උපාංග නිර්මාණය පිළිබඳව මනා හැකියාවක් ඇති අතර, දියණියන් දෙදෙනා සඳහා ද ඇඳුම් නිර්මාණය කරන්නීය. මෙම නිවසෙහි ඉඩකඩ සීමිත බැවින් විසිත්ත කාමරය ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේ කාර්යය සඳහා ද යොදා ගෙන ඇත. ඇය විසින් නිර්මාණය කරන ලද විවිධ උපාංග නිවසෙහි අලංකාරය වැඩි කරයි.

(i) පවුලේ සාමාජිකයන් සඳහා පිළියෙල කරන ලද ආහාර, තෝරාගැනීමේදී හා පරිභෝජනය කිරීමේදී මිත්තණිය විසින් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු එක බැගින් ලියන්න.

(ii) දියණියන්ට පාසලට රැගෙන යාම සඳහා සුදුසු කෙටි ආහාර වේලක් සැලසුම් කරන්න.

(iii) ආහාරවේල් සැපයීමේ සේවාව සඳහා මව විසින් කුකුළුමස් මිශ්‍ර එළවළු බත් පිළියෙළ කරනු ලබයි. මෙම ආහාර වේලෙන් සැපයෙන පෝෂක **හතරක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) ඉහත ආහාර වේල සඳහා සුදුසු පරිරක්ෂිත ආහාරයක් නම් කර, එය සකස් කිරීමේදී භාවිත කරන අමුද්‍රව්‍ය **තුනක්** ලියන්න.

(v) දියණියන්ගේ ඇඳුම් සඳහා යොදාගත හැකි මතුපිට මෝස්තර ගැන්වීමේ ක්‍රම **හතරක්** ලියන්න.

(vi) ඉතිරි වූ රෙදි කැබලි භාවිත කර නිර්මාණය කළ හැකි බිත්ති සැරසිල්ලක් සඳහා මෝස්තරයක් අඳින්න.

(vii) 'දියණියන් දෙදෙනා තුළ යහපත් පෞරුෂ ගොඩනැගී ඇත.' මෙය සනාථ කිරීම සඳහා උදාහරණ **දෙකක්** ඡේදය ඇසුරෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

(viii) මෙම දියණියන්ගේ භාෂා සංවර්ධනයට රුකුල් දෙන අවස්ථා **දෙකක්** ඉහත ඡේදයෙන් උපුටා දක්වන්න.

(ix) ආහාර සැපයීමේ සේවාවේ මුදල් කළමනාකරණයේදී ඔවුන් විසින් අනුගමනය කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(x) ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේ කාර්යය සඳහා ද විසිත්ත කාමරය සංවිධානය කරගැනීමේදී ඔවුන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **දෙකක්** දක්වන්න.

2. (i) ළදරු ඇඳුම් සඳහා කපු රෙදි යෝග්‍ය වීමට හේතු **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.
(ii) එම ඇඳුම් අලංකරණය සඳහා යොදා ගන්නා මෝස්තරවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ **තුනක්** ලියන්න.
(iii) ළදරු ඇඳුම් නිර්මාණයේදී සුවපහසුව ඇති කිරීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න.

3. (i) වෙළඳ පොළෙන් මිලදී ගත් මාළු, ශීතකරණයක ගබඩා කිරීමේදී අනුගමනය කළයුතු පියවර **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
(ii) ප්‍රෝටීන්වල කෘත්‍ය **තුනක්** ලියන්න.
(iii) ආහාරවේල්වල වැඩිපුර මේද අඩංගු කිරීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵල **හතරක්** ලියන්න.

4. (i) නරක් වූ ආහාරයක් හඳුනා ගත හැකි ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
(ii) ජෑම් වර්ගයක් නිවසේ සෑදීමේදී අනුගමනය කළ යුතු පියවර **තුනක්** ලියන්න.
(iii) මෙම ආහාරය ඇසුරුම් කර වෙළඳ පොළට ඉදිරිපත් කිරීමේදී එහි ලේබලයේ ඇතුළත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න.

5. (i) නිවාස සැලසුම් ඇඳීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **තුනක්** ලියන්න.
(ii) නිවසක නිදන කාමරයක් සැලසුම් කිරීමේදී සහ සංවිධානයේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
(iii) නිවසක පරිභෝජනය කරන විදුලිය අරපිරිමැස්ම සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග **හතරක්** ලියන්න.

6. (i) ළදරු අවධියේ පිළිබිඹු කරන චාලක හැකියා **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
(ii) වයස අවුරුදු එකක දරුවකුට සකස් කළ ආහාර පිළිගැන්වීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** ලියන්න.
(iii) ගර්භනී මවක් විසින් ඇති කර ගත යුතු ආහාර පුරුදු **හතරක්** ලියන්න.

7. (i) මව්කිරි දීම, මවට වැදගත් වන බව සනාථ කිරීමට කරුණු **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.
(ii) නව යොවුන් වියෙහි පසුවන පිරිමි දරුවකු පෙන්වන ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න.
(iii) පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ කෙටි සටහන් ලියන්න.
(a) වෘෂණ
(b) කළල අවධිය

❊ ❊ ❊